SCL-90-R*

ورقة الأسئلة

الإسم .... الجنس .... التعليم..........................	
الحالة الاجتماعية .... العمر .... التاريخ	

التعليمات

فيما يلي قائمة بالمشاكل والشكاوى التي قد يعاني منها عامة الناس. اقرأ كل عبارة بدقـــة. وبعد التأكد من درجة انطباق العبارة عليك أرجو أن تضع دائرة حول أحد الأرقام الموجودة إلـى يسار السؤال والتي تصف معاناتك أحسن وصف ، أي إلى أي مدى تنطبق عليك هذه المشـــكلة خلال الأسبوع الماضي حتى اليوم. ضع دائرة واحدة فقط على أحد الأرقام بعد كل مشكلة مـــع عدم اغفال الإجابة عن أي عبارة. وإذا غيرت رأيك في الاستجابة ، امسح الدائرة الأولى تمامـــاً وضعها حول الرقم المناسب. اقرأ المثال الآتي قبل أن تبدأ.

مثال ما مقدار معاناتك من الأعراض الآتية :	مطلقاً	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً
١- الشعور بآلام في أسفل الظهر	صفر	١	٢	٣	٤

ما مقدار معاناتك من الأعراض الآتية		مطلقاً	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً
١- الصداع..	١	صفر	١	٢	٣	٤
٢- سرعة الانفعال أو الاضطراب الداخلي..................	٢	صفر	١	٢	٣	٤
٣- وجود أفكار أو خواطر أو ألفاظ غير مرغوب فيها لا تفارق بالك..	٣	صفر	١	٢	٣	٤
٤- الشعور بالإعياء أو الإغماء أو الدوخة.....................	٤	صفر	١	٢	٣	٤
٥- فقدان الاهتمام الجنسي أو اللذة الجنسية.....................	٥	صفر	١	٢	٣	٤
٦- الشعور بالحساسية تجاه الآخرين.........................	٦	صفر	١	٢	٣	٤
٧- الاعتقاد بأن شخصاً ما يستطيع السيطرة على أفكارك............	٧	صفر	١	٢	٣	٤
٨- إلقاء اللوم على الآخرين في معظم متاعبك..................	٨	صفر	١	٢	٣	٤
٩- الصعوبة في تذكر الأشياء...............................	٩	صفر	١	٢	٣	٤
١٠- الانشغال الزائد فيما يتعلق بالقذارة والإهمال.............	١٠	صفر	١	٢	٣	٤

إلى الصفحة التالية

* د/ عبد الرقيب أحمد البحيري (٢٠٠٥)

ما مقدار معاناتك من الأعراض الآتية		مطلقاً	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً
١١- الشعور بسرعة المضايقة والاستثارة....................	١١	صفر	١	٢	٣	٤
١٢- الإحساس بآلام فى القلب أو الصدر....................	١٢	صفر	١	٢	٣	٤
١٣- الشعوربالخوف فى الأماكن المفتوحة أو الشوارع............	١٣	صفر	١	٢	٣	٤
١٤- الشعور بالخمول أو قلة النشاط..........................	١٤	صفر	١	٢	٣	٤
١٥- التفكير فى إنهاء حياتك................................	١٥	صفر	١	٢	٣	٤
١٦- سماع أصوات لا يسمعها الآخرون.........................	١٦	صفر	١	٢	٣	٤
١٧- رعشة بالجسم..	١٧	صفر	١	٢	٣	٤
١٨- الشعور بعدم الثقة فى معظم الناس.......................	١٨	صفر	١	٢	٣	٤
١٩- ضعف الشهية للطعام.................................	١٩	صفر	١	٢	٣	٤
٢٠- البكاء بسهولة..	٢٠	صفر	١	٢	٣	٤
٢١- الشعور بالخجل أو الاضطراب مع الجنس الآخر..............	٢١	صفر	١	٢	٣	٤
٢٢- الشعور بأنك محبوس أو مقيد الحركة.....................	٢٢	صفر	١	٢	٣	٤
٢٣- رعب مفاجئ بدون سبب................................	٢٣	صفر	١	٢	٣	٤
٢٤- ثورات مزاجية لا يمكنك السيطرة عليها....................	٢٤	صفر	١	٢	٣	٤
٢٥- الشعور بالخوف من أن تخرج من المنزل بمفردك.............	٢٥	صفر	١	٢	٣	٤
٢٦- لوم نفسك على الأحداث التى تمر بك.....................	٢٦	صفر	١	٢	٣	٤
٢٧- الإحساس بآلام أسفل الظهر............................	٢٧	صفر	١	٢	٣	٤
٢٨- عدم القدرة على إتمام أعمالك..........................	٢٨	صفر	١	٢	٣	٤
٢٩- الإحساس بالوحدة.....................................	٢٩	صفر	١	٢	٣	٤
٣٠- الإحساس بالانقباض..................................	٣٠	صفر	١	٢	٣	٤
٣١- القلق على الأشياء بصورة مبالغ فيها......................	٣١	صفر	١	٢	٣	٤
٣٢- الشعور بعدم الاهتمام بما حولك.........................	٣٢	صفر	١	٢	٣	٤
٣٣- الشعور بالخوف......................................	٣٣	صفر	١	٢	٣	٤
٣٤- الإحساس بأن مشاعرك يمكن أن تجرح بسهولة..............	٣٤	صفر	١	٢	٣	٤
٣٥- الاعتقاد بأن الآخرين يطلعون على أفكارك الخاصة..........	٣٥	صفر	١	٢	٣	٤
٣٦- الشعور بأن الآخرين لا يفهمونك أو لا يتعاطفـون معك........	٣٦	صفر	١	٢	٣	٤
٣٧- الشعور بعدم صداقة الناس لك أو أنهم لا يحبونك...........	٣٧	صفر	١	٢	٣	٤
٣٨- الاضطرار إلى أداء أعمالك ببطء شديد حتى تتأكـد من دقتها...	٣٨	صفر	١	٢	٣	٤
٣٩- الإحساس بضربات القلب وزيادة سرعتها...................	٣٩	صفر	١	٢	٣	٤
٤٠- الإحساس بالغثيان واضطراب المعدة......................	٤٠	صفر	١	٢	٣	٤

إلى الصفحة التالية

ما مقدار معاناتك من الأعراض الآتية		مطلقاً	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً
٤١- الإحساس بأنك أقل من الآخرين (الشعور بالنقص)............	٤١	صفر	١	٢	٣	٤
٤٢- الشعور بآلام في العضلات......................................	٤٢	صفر	١	٢	٣	٤
٤٣- الشعور بأن الآخرين يراقبونك أو يتحدثون عنك............	٤٣	صفر	١	٢	٣	٤
٤٤- صعوبة الاستغراق في النوم....................................	٤٤	صفر	١	٢	٣	٤
٤٥-الاضطرار إلى إعادة التأكد من أفعالك (تعيد وتزيد)............	٤٥	صفر	١	٢	٣	٤
٤٦- صعوبة اتخاذ القرارات..	٤٦	صفر	١	٢	٣	٤
٤٧- الشعور بالخوف عند السفر بالقطارات أو الأتوبيسات............	٤٧	صفر	١	٢	٣	٤
٤٨- الصعوبة في التقاط أنفاسك....................................	٤٨	صفر	١	٢	٣	٤
٤٩-الإحساس بنوبات من السخونة أو البرودة في جسمك............	٤٩	صفر	١	٢	٣	٤
٥٠- الاضطرار إلى تجنب أشياءأوأفعال أوأماكن معينةلأنهاتسبب لك الإحساس بالخوف	٥٠	صفر	١	٢	٣	٤
٥١- الإحساس بأن ذهنك خالي من الأفكار............................	٥١	صفر	١	٢	٣	٤
٥٢- تنميل أو شكشكة في أجزاء من جسمك............................	٥٢	صفر	١	٢	٣	٤
٥٣- الإحساس بأن شيئاً يقف في زورك (يسد زورك)............	٥٣	صفر	١	٢	٣	٤
٥٤- الإحساس باليأس من المستقبل....................................	٥٤	صفر	١	٢	٣	٤
٥٥- صعوبة في التركيز..	٥٥	صفر	١	٢	٣	٤
٥٦- الشعور بضعف في أجزاء من جسمك............................	٥٦	صفر	١	٢	٣	٤
٥٧- الشعور بالتوتر أو أنك مشدود داخلياً............................	٥٧	صفر	١	٢	٣	٤
٥٨- الشعور بثقل في ذراعيك أو رجليك............................	٥٨	صفر	١	٢	٣	٤
٥٩- التفكير في الموت..	٥٩	صفر	١	٢	٣	٤
٦٠- الإفراط في تناول الطعام....................................	٦٠	صفر	١	٢	٣	٤
٦١- الشعور بالاضطرابات والضيق عندما يتحدث الناس عنك أو يراقبونك..	٦١	صفر	١	٢	٣	٤
٦٢- الشعور بأن أفكارك ليست من صنعك............................	٦٢	صفر	١	٢	٣	٤
٦٣- الإحساس بدافع ملح لأن تضرب أو تجرح أو تؤذي شخص معين	٦٣	صفر	١	٢	٣	٤
٦٤- الاستيقاظ من النوم في الساعات المبكرة من الصباح............	٦٤	صفر	١	٢	٣	٤
٦٥- الاضطرار إلى تكرار نفس الأفعال كاللمس والعد والغسيل......	٦٥	صفر	١	٢	٣	٤
٦٦- نوم مضطرب أو غير مريح....................................	٦٦	صفر	١	٢	٣	٤
٦٧- الشعور بدافع ملح لتكسير أو تخريب الأشياء............	٦٧	صفر	١	٢	٣	٤
٦٨- وجود أفكار أو معتقدات لديك لا يشاركك فيها الآخرون........	٦٨	صفر	١	٢	٣	٤
٦٩- الإحساس بالخجل والهيبة في وجود الآخرين............	٦٩	صفر	١	٢	٣	٤
٧٠- الشعور بضيق في الأماكن المزدحمة كالأسواق والسينما.........	٧٠	صفر	١	٢	٣	٤

إلى الصفحة التالية

ما مقدار معاناتك من الأعراض الآتية		مطلقاً	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً
٧١- الشعور بأن كل شئ عناء في عناء (الدنيا تعب في تعب).........	٧١	صفر	١	٢	٣	٤
٧٢- نوبات من الفزع أو الذعر بدون سبب معقول.............	٧٢	صفر	١	٢	٣	٤
٧٣- الإحساس بالضيق عند تناول طعام أو شراب في مكان عام.......	٧٣	صفر	١	٢	٣	٤
٧٤- الدخول في كثير من الجدل والمناقشات.................	٧٤	صفر	١	٢	٣	٤
٧٥- الشعور بالتوتر عندما تكون بمفردك.....................	٧٥	صفر	١	٢	٣	٤
٧٦- الشعور بأن الآخرين لا يعطونك ما تستحق من ثناء وتقدير على أعمالك وإنجازاتك........................	٧٦	صفر	١	٢	٣	٤
٧٧- الشعور بالوحدة حتى في وجود الآخرين..................	٧٧	صفر	١	٢	٣	٤
٧٨- الشعور بعدم الاستقرار لدرجة لا تمكنك من الجلوس هادئاً في مكان....	٧٨	صفر	١	٢	٣	٤
٧٩- الشعور بأنك عديم الأهمية.........................	٧٩	صفر	١	٢	٣	٤
٨٠- الشعور بأن الأشياء المألوفة تبدو غريبة أو غير حقيقية..........	٨٠	صفر	١	٢	٣	٤
٨١- نوبات من الصراخ وقذف الأشياء.....................	٨١	صفر	١	٢	٣	٤
٨٢- الشعور بالخوف من الإغماء في الأماكن العامة...............	٨٢	صفر	١	٢	٣	٤
٨٣- الإحساس بأن الناس سوف يأخذون فرصتك لو مكنتهم من ذلك....	٨٣	صفر	١	٢	٣	٤
٨٤- أفكار عن الجنس تسبب لك اضطراباً شديداً................	٨٤	صفر	١	٢	٣	٤
٨٥- أفكار تسيطر عليك بأنك لابد وأن تعاقب على ذنوبك..........	٨٥	صفر	١	٢	٣	٤
٨٦- الاعتقاد بأنك مدفوع لعمل أشياء معينة.................	٨٦	صفر	١	٢	٣	٤
٨٧- الاعتقاد بأن هناك شيئاً خطيراً قد حل بجسمك............	٨٧	صفر	١	٢	٣	٤
٨٨- عدم الشعور بأنك قريب من أي إنسان آخر................	٨٨	صفر	١	٢	٣	٤
٨٩- الشعور بالذنب..................................	٨٩	صفر	١	٢	٣	٤
٩٠- الاعتقاد بأن هناك تغيراً غريباً قد طرأ على أفكارك..........	٩٠	صفر	١	٢	٣	٤